

**علمنة علم النفس وتجربتي في علاج الاكتئاب**

**أمجاد عوده - 17 فبراير، 2022**

{يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (57) قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ} [يونس:57-58].

أستفتح مقالتي بالتنويه لعدة نقاط: أولها أنّي لستُ متخصصة في علم النفس، ولكن أتحدث من تجربة كوني استحوذني الاكتئاب لمدة عام ونيف، وحيث إنّي جربت الكثير من طرق العلاج فلم تنفعني حق النفع؛ كان بعضها ذا أثر قليل، ولكن العلاج النفسي السلوكي الكتابي زادني سوءًا. تركت الأمور تجري مجراها وأنا اتخبط وأحاول العيش، وكان للواقع المادي تأثير مذموم عليّ أيضًا.

وأنوه أيضًا أنّي أعلم أن الاكتئاب أنواع: فمنه الشديد، ومنه المتوسط وغيره، وأسبابه تختلف وتبعًا تختلف طرق علاجه، فمن مرضاه من يحتاج للأدوية، ومنهم من يحتاج للسلوكي وغيره، وأنا كان نصيبي المتوسط.

أعلم أن النّاس في بلداننا العربية يعانون من النظرة المشوهة لعلم النفس الناجمة عن الجهل، وقد ضر أناسًا كثرًا هذا الإهمال ممن كانوا يحتاجون للعلاج النفسي من مختصين، ولكثرة ترديد “من ضعف وازعك الديني” وتعميمه على جهل؛ صار ذكر الدين حساسًا جدًا، حتّى أصبح الجميع يحاول نفي هذا السبب إطلاقًا ونفي دور الدين في العلاج النفسي، رغم أنه مهم جدًا. هذه الجملة ليست خاطئةً بالكامل، ففيها من الحق، ولكن المشكلة في استعمالها لكل الحالات وتبخيس الأسباب الأخرى. وهذا ما سأتحدث عنه في الفقرات الآتية، فكان جزءًا كبيرًا من مشكلتي ما سببه الاكتئاب من ضياع البوصلة وضبابية الغاية ومنظوري للحياة. وكان القرآن أعظم سبب لشفائي.

**التحيز لعلم النفس الغربي**

ذكر المسيري -رحمه الله- أننا أصبحنا متحيزين ضدنا؛ فنرى أن الغرب هو الغاية التي نسعى لها. قال: “من الحقائق الأساسية التي تجابه الإنسان في القرن العشرين أن النموذج الحضاري الغربي الحديث أصبح يشغل مكانًا مركزيًا في فكر ووجدان معظم المفكرين والشعوب بسبب انتصاراته المعرفية والعسكرية الواضحة في مجالات عديدة؛ والتي ترجمت نفسها إلى إحساس متزايد بالثقة بالنفس من جانب الإنسان الغربي، وإلى إيمانه بأن رؤيته للعالم هي أرقى ما وصل إليه الإنسان، وأن كل تاريخ البشر يصل إلى أعلى مراحله في التاريخ الغربي الحديث، وأن العلوم الغربية علوم عالمية، وأن النموذج الحضاري الغربي يصلح لكل زمان ومكان”. [العالم من منظور غربي: ص50]

وعلم النفس ليس خارجًا من هذا التحيز، قال الدكتور خالد بن حمد الجابر: “يجب أن نتخلص من وهم أن علم النفس الغربي هو الطرح الوحيد الصحيح”. ولم ينفِ أنه نافع ولكنه ليس الوحيد. عاب الدكتور عدة أشياء في علم النفس الغربي من منظور الإسلام؛ منها أنه قام على مركزية الإنسان والاستغناء عن الإله، وهذا الذي عنيته في علمنته.

يقول المفكر الألماني كارل شميت في تأليه الإنسان: “ليست العلمنة في جوهرها أكثر من عملية نقل الإيمان الإنساني من الحيز اللاهوتي إلى أحياز أخرى، وليست العلمانية التي نحياها اليوم بوصفها رؤية عامة للعالم حصيلة قطيعة جذرية مع الإيمان الديني الغيبي كما يدعي لنفسه، بل إبدالًا للمضامين الإيمانية، حيث باتت تتعلق بعالمنا المباشر؛ إذ إنه من الممكن أن يتحول ما هو في اعتبار الانسان مرجعية مطلقة وأخيرة، وأن يستبدل الله بعوامل أخرى أرضية ودنيوية. هذا ما أسميه علمنة”.

وهذا يوضّح مرجعيتهم الخاطئة؛ ولذلك على مر الزمن تهدم كل نظرية سالفتها، ولهذا يدرّسون الطلاب أن الدين لا دخل له بعلم النفس، وللأسف ندرسه نحن ونصدقه وكأنه وحي يوحى فنردد كلامهم.

علم النفس الإسلامي لا يذهب إلى أن الدين منفك عنه، بل هما لا يتعارضان؛ وخالق النفس أعلم بالنفس. وبأسف لأنّا متحيزون ضدنا؛ فنحن نهمل اهتمام القرآن والسنة بالنفس البشرية وتزكيتها وبنائها بناءً سليمًا، منذ البدء لا فقط عند العوارض النفسية المرضية.

علم النفس الغربي يعنى بالتكيف مع الذات، وتقبلها وتضخيم حجمها. ويتباين هذا مع التعامل مع النفس في الإسلام، ففي الإسلام يقول الله -تعالى- لك إنك خلقت ضعيفًا {وَخُلِقَ الْإِنسَانُ ضَعِيفًا} [النساء:28]. يقول إنّك جُبلت على الشح والهلع والجزع. لكن لا تتكيف معه، بل زكِّ نفسك بالإيمان، وربِّ نفسك، وما الذي صنع الرجال الأولين إلّا الإيمان الحق؟

ويبالغ علم النفس الغربي ساعاتٍ في تقدير الذات وقوتها؛ فيوهم الإنسان أنه قادر على كل شيء، وأن قوته من داخله، بينما نؤمن أننا ضعفاء. والله هو من يمدنا بالقوة والصبر، ونعلم أنّ ليس ما كل ما نتمناه نناله، ولن نقدر على تغيير كل الظروف. ولكن هنا يدخل معنى الرضا والإيمان بالقدر؛ الناجم عن الإيمان وتزكية النفس.

{واصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ} [النحل:127] {إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ۖ فَأَنزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ} [التوبة:40]

فالصبر والرضا والتوكل من أهم ما يعطي وقاية نفسية للإنسان ويبنيه بناءً سويًا.

ألا ترى تباين ردود الفعل عند المصائب والنوازل؟ كيف تجد أحدهم صابرًا محتسبًا ثابتًا دون أن يكظم حزنه البشري الطبيعي، وترى ثانيًا يلطم ويصرخ؟ رد الفعل الثاني هو الطبيعي إن أخذنا بطبيعة البشر، ولكنّه مع ذلك محرم. لماذا؟ لأن التسخط سيتبعه؛ فالحزن، فالدخول في دوامات تهِنُ نفسية المؤمن. وقال الله تعالى: {قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا} [الشمس:9]. {إِنَّ الْإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21) إِلَّا الْمُصَلِّينَ} [المعارج:19-22].

وكثير من أصحاب ردود الفعل الرافضة لعلم النفس الإسلامي لديهم فهم مغلوط؛ فهم يحسبون أن الدين هو التسبيح والرقية فقط، ولكنّ الدين رؤية شمولية للعالم ولطبيعة الحياة والدنيا، وتتجاوزها للحياة الآخرة، وهو بناء نفس يقف شامخًا في وجه النوازل.

فانظر إلى تعليم النبي -صلى الله عليه وسلم- للغلام؛ إذ قال له: “واعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك. واعلم أن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسرًا” (أخرجه الترمذي).

وعلم النفس الغربي يقصر الأمراض على الاكتئاب والقلق والوسواس وغيرها، ولكن الإسلام بسط في الأمراض؛ فتأمل في القرآن والسنّة تجد من أمراض القلوب الحسد والكبر والكذب وهلمَّ جرا. أما هم لا يدخلون في الأخلاق، رغم أن ضررًا كبيرًا ينتج عن أمراض القلوب.

عرجت سريعًا على هذه الفقر التوضيحية، والآن لندخل فيما عشته.

**تجربتي مع الاكتئاب**

علم النفس

حين جربت العلاج السلوكي الكتابي، سألتني الاختصاصية عدة أسئلة. وكان منها “هل تشربين الكحول؟” أو قريبًا له. فأجبت: لا أنا مسلمة! فقالت لي: نحن لا نهتم بالدين.

على العموم قررت أنّي مصابة بالاكتئاب، وحددت لي موعدًا لبداية العلاج. كانت تسألني أسئلة عامة عن شعوري، وتطلب مني الإجابة كل أسبوع. كان شاقًا عليّ، وتغصَّبت الكتابة، وكنت أكتب وأنا أبكي لا لأني أخرج ما بداخلي؛ بل لأني مجبورة على هذه الكتابة التي لا تريحني، لشخص لا أعرفه ولا أرتاح معه.

لكنّي لم أتوقف، وكلَّما كان يقترب موعد الكتابة يزداد شجوني وحزني. استمررت ثلاثة أشهر، وزادت حالتي سوءًا. كانت ترد عليّ بردود باردة تسمى “إيجابية” ولكنّها لم تكن تفرق بشيء، أخبرتها بصراحة أني لا أرتاح بهذه الكتابة، ولا أرى فائدة. فأخبرتني أن أصبر وأن العلاج قد أفاد الكثير من قبلي.

ومن ثم تركته، شعرت بأني كنت مخدوعة وليس هذا ما أحتاجه. جربت التدوين لنفسي، نفس الطريقة ولكن أكتب لنفسي، ولم ينفع أيضًا. استسلمت وقلت إنّي سأتعايش لعل الله يجعل لي مخرجًا.

وما لم أذكره؛ أنّي كنت أعيش كل أيامي بالتفاهة والترفيه، لم أكن أصلي، ولا أقرأ القرآن أو نادرًا ما كنت أفعل. ومع ظروف تخرجي وانعدام الوظيفة، والمجتمع الذي يشعرني أن الطريق الوحيد للإنجاز هو الوظيفة، تفاقم وضعي وأصبحت أتسخط على الله، وأتساءل لِمَ؟ رغم أنّي اجتهدت؟ كان الفراغ قاتلًا.

كنت أحاول ملأه بالتفاهات كما قلت آنفًا، ولكن لم يكن يكفي؛ لأنك بدون يقين حقيقي واستشعار دورك بالحياة ولمَ خلقت؛ فبمجرد أن تخلو بنفسك ستغرق في بحر أفكارك المظلم، وما أقوله لكم: الإنسان أجوف، يحتاج لملء هذا الفراغ في فؤاده، كلنا نملأه ونحاول، ولكن إن لم نملأه بالحق ونتعاهده، لن يشبع ويكتفي أبدًا، مهما خبَبْنا أنفسنا. أرأيت إن أطعمت معدتك كل يوم حلوى ضارة، ستسر نفسك ثم تزول هذه السعادة، ولكن أسينمو جسدك قويًا ويعطيك الطاقة اللازمة؟ بالطبع لا.

كنت غارقة بوحل الماديات، جل ما كنت بحاجته أن يخرجني أحدهم بيد صادقة تروي روحي. كنت تحسنت قليلًا بفضل الله ثم بفضل صديقاتي، لكن ما زال هذا الفؤاد فارغًا وهذه النوبات تدهمني.

حتّى ضقت ذرعًا بنفسي ذات يوم وعزمت أن أبدأ بحفظ القرآن -وللعلم عدت للصلاة قبلها بمدة- بدأت بجزء “عمَّ”، حتى وصلت لسورة الفجر وقرأت: {فَأَمَّا الْإِنسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ (15) وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ (16) كَلَّا} [الفجر:15-17].

ما زلت أذكر كيف بللت دموعي الصفحة .. نعم كان ردًّا صادقًا على سخطي، كانت تلك الآيات هي اليد الحانية التي كنت في شوق إليها لتخرجني. كنت أظن المعادلة: عملت= سأحصّل، فأخبرني الله أن العطاء والمنع كلاهما ابتلاء، وأنهما لا دخل لهما بحب الله للإنسان وعدمه، وأن الدنيا لا تساوي جناح بعوضة عند الله.

جزء عمّ نفض كل لوثة أصابت عقلي، فضّ غشاء القسوة المحيط بقلبي، علمني معنى الدنيا، وكفى بذلك علمًا أن يغير حياتي فأرى: {يَقُولُ يَا لَيْتَنِي قَدَّمْتُ لِحَيَاتِ} [الفجر:24]. نعم حياتي ليست هنا! ما لي نسيت؟

وكلمّا تقدمت كلمّا تحسنت، لم يعد القرآن كتابًا أرجو منه الحسنات كما يعامله الكثير -وكما كنت أفعل-، بل منهجًا ربانيًا يعلمني كيف أسير، ينزع الغشاوة عن عيني.

قال إبراهيم السكران في كتاب الطريق إلى القرآن: “قراءة واحدة صادقة لكتاب الله تصنع في العقل المسلم ما لا تصنعه كل المطولات الفكرية بلغتها الباذخة… هذا القرآن حينما يقرر المسلم أن يقرأه بتجرد؛ فإنه لا يمكن أن يخرج به بمثل ما دخل عليه. هذا القرآن يقلب شخصيتك ومعاييرك وموازينك وحميتك وغيرتك وصيغة علاقتك بالعالم والعلوم والمعارف والتاريخ. خصوصًا إذا وضع القارئ بين عينيه أن هذا القرآن ليس مجرد معلومات يتعامل معها ببرود فكري، بل هو رسالة تحمل قضية ودويًا”.

ثم بعد ثمانية أشهر كتبت مقالًا أسميته “عندما أحياني الله”. أفرغت به كلّ ما كنت أشعر به مع القرآن، كنت ميتة وأحييت. وبفضل الله قد زال الاكتئاب قبلها بعدة أشهر. وممّا عانيته هو فرط التفكير، كنت أفكر في كل شيء وكل كلمة وحركة حتى أشياء لم تحدث. ومن جرّب سيفهم هذا الجحيم. وبفضل الله قد خفّ كثيرًا بسبب تأثير القرآن وحفظه، وأنّي ملأت أيامي بقراءة الكتب صرت أفكر بها وبما أقرأه وأحفظه، بدل أن أحلل كل كلمة لا تنفع وأغرق في مشاعري.

كان القرآن هو السبب لأن أحيا حقًا، حياة حقيقية بحلوها ومرها، علمت أن المسلم في زحام من النعم، فعنده من اليقين ما يعلمه بأنه لم يخلق ليعيش أيامه يتنفس ويترفه طوال الوقت. تعلمت من أبي إبراهيم -صلى الله عليه وسلم- أن أسعى لأن أكون ذات أثرٍ وأتعلم. دعا إبراهيم ربه: {رَبِّ هَبْ لِي حُكْمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ (83) وَاجْعَل لِّي لِسَانَ صِدْقٍ فِي الْآخِرِينَ (84) وَاجْعَلْنِي مِن وَرَثَةِ جَنَّةِ النَّعِيمِ} [الشعراء:83-85]. فعلّمني لأي شيء أسعى، ولهذا أنا هنا أسطر هذه الكلمات بقلبي لا بقلمي، أملًا بأن تعين أحدهم.

قبيل أشهر جاءتني فتاة كانت تتابعني، ولكنها انقطعت عنّي سنة وعليها. قالت لي إنّها لمست التغيّر فيّ. وسألتني: ما غيرك هو القرآن صحيح؟ كان ملاحظًا جدًا، لأنّي مثلك. هذه الفتاة كانت تعرف أمجاد قبل أن تكتئب -ليس وهي مكتئبة- ومع ذلك لاحظت الفرق.

ما وددت إيصاله هو ألا نحرم من يحتاجون إلى توسيع مداركهم وبصائرهم، من يحتاجون وقودًا لقلبهم وحصنًا منيعًا حول نفوسهم. الله أخبرنا أن القرآن شفاءً وهدى ونور، فلمَ نقوم بتركه جانبًا وهو كلام خالق النفس؟ ما أقوله إنّ حتى المبتلى بالأمراض النفسية؛ فإن القرآن وحقيقة الدنيا والابتلاء، وغايتنا من الوجود، والتوكل والصبر والرضا وغيرها من المفاهيم ستساعده -بإذن الله- في رحلة علاجه، ولا تتعارض مع طلب العلاج الدوائي أو غيره.

**وما أنشده من المسلمين أن نعطي علم النفس الإسلامي الفرصة، ونخرج من سجن الانبهار بالغرب، ورؤية كل مخرجاتهم الحق الوحيد. وأرجو أن يقوم ناس على هذا الثغر ويُهتم به. فهنالك قائمون ولله الحمد، ولكنّا بحاجة أن نصبح يدًا واحدة.**



books-library.net